

【インターネットで見見！】

今回のテーマについて、お勤めのホームページをご紹介します。



「日本眼科学会」
明治30年設立の眼科学会のホームページです。“一般のみなさまへ”に入ると、目の病気・市民公開講座・専門医一覧、の項目があり、豊富な情報が得られます。受診前にいかがでしょうか。

<http://www.nichigan.or.jp/>

「公益社団法人 目の健康.jp」
目の病気やコンタクトレンズに関する最新知識が得られる、日本眼科医会のサイトです。誤って使うと重大なトラブルにつながるコンタクトレンズの正しい使用方法等を確認してみましょう。

<http://www.menokenko.jp/>

「日本ロービジョン学会」
先天性・中途を問わず、視覚に問題を抱える方の生活の質の向上を目指して設立された学会です。就労支援講座の開催や、見えづらい方のための災害対策情報も詳しく掲載されています。

<https://www.jslrr.org/>

相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

電話 042-770-6600

FAX 042-770-6601

開館時間

○火曜日～金曜日

午前9時30分から午後8時まで

○土・日曜日・休日

午前9時30分から午後6時まで

○12月28日

午前9時30分から午後5時まで

ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

休館日

○月曜日

ただし、月曜日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○図書整理日（平成31年）

1月を除く毎月第2木曜日。

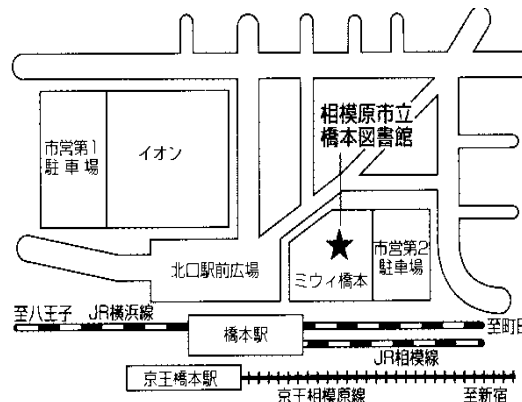
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○蔵書点検期間（平成31年）

5月16日から5月31日

○年末年始

12月29日から1月4日



健康情報news

第10号

目をまもろう

改訂版



相模原市立橋本図書館

2012年12月発行

2019年3月改訂

HE496.3

『目のしくみ事典』 技術評論社 2017
患者自身も医療に積極的に参加する、というポリシーで書かれているので、専門医学用語の入った文章ですが読みやすいです。第1部はタイトル通り、ものを見る視覚の構造や機能について、第2部は病気と治療法の図鑑、という構成です。厚みはありますがハンディです。

HE496

『目の悩み・疑問がスッキリ解決する
500のQ&A』 小島隆司／著
幻冬舎メディアコンサルティング 2016
眼科医の著者は、ちょっとした目の違和感を気軽に相談できる場として、Web上に相談室を開いています。そこでのQ&Aをまとめたものが本書です。小さな怪我から失明に関わる眼病についてまで、診察室でやりとりする会話のような展開です。

S496.3 『視力を失わない生き方』(光文社新書 856)
深作秀春／著 光文社 2016

BA496/白 『3歳からできる視力検査』
高橋ひとみ／著 自由企画・出版 2015



ブックリスト



橋本図書館所蔵の健康情報に関する本・雑誌を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。

☆ご紹介した本やサイトに掲載されている特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE496.41

『40歳から眼がよくなる習慣』

日比野佐和子・林田康隆／著
青春出版社 2016

目の老化が進むことで、老眼以外にも色々な眼病が引き起こされます。特にパソコンやスマホなどで目を酷使する近年は、実年齢より目の方が年齢が高い、ということもあるとか。目の疲労回復の方法・栄養素・日常の習慣をこの本で身につけ、自己メンテナンスをすることで少しでも老化を遅らせましょう。

☆他にもこんな本があります☆

HE496.41 『目を動かすだけで
記憶力と視力が一気によくなる!』
中川和宏／著 青春出版社 2016

HE496.3

『緑内障・白内障』

主婦の友社/編 主婦の友社 2018
高齢化が進む日本では、中途失明の可能性のある病気が急増しているようで、緑内障・糖尿病網膜症・黄斑変性症・網膜剥離・眼底出血などがあげられます。各病気の症状や原因、目の健康を守るライフスタイル、専門病院や最前線の治療法などが詳述されている一冊です。

HE496.41

『眼科医が考案! 1日1分見るだけで 目がよくなる眼筋ストレッチ30日』

本部千博／著 宝島社 2018
目の周りの筋肉を、鍛えるのではなく緩めることで、近視・遠視・疲れ目・ドライアイ・老眼などの症状を緩和する“視力回復運動”が本になりました。30日分にまとめられています。一日に1ページ、美しい風景や動植物の写真を指示通り眺めると…自然に眼筋ストレッチになっていくようです。

HE496.42 『老眼のウソ』

平松類／著 時事通信出版局 2018